La transition du primaire vers le secondaire

Émilie Leclerc, psychoéducatrice

Parcours d'enfant

2013

Les inquiétudes

- Rappelez-vous votre propre entrée au secondaire.
- Quelles étaient vos craintes en lien avec votre entrée au secondaire?

  Exemples: se perdre, se faire intimider, prendre l'autobus, etc.
- Est-ce que vos enfants vous communiquent leurs craintes?
- Voyez-vous des similitudes entres les craintes que vous aviez et celles que vos enfants ont?

Les principales différences

- Selon vous, quels sont les principales différences entre l'école primaire et l'école secondaire?

  -Casier

  -Plusieurs enseignants

  -Organisation

  -Déplacements

  -Liberté

  -Etc.

Les changements

- La physiologie
- Les modes de pensées
- Les relations d’amitié
- Les relations amoureuses
- Les relations familiales

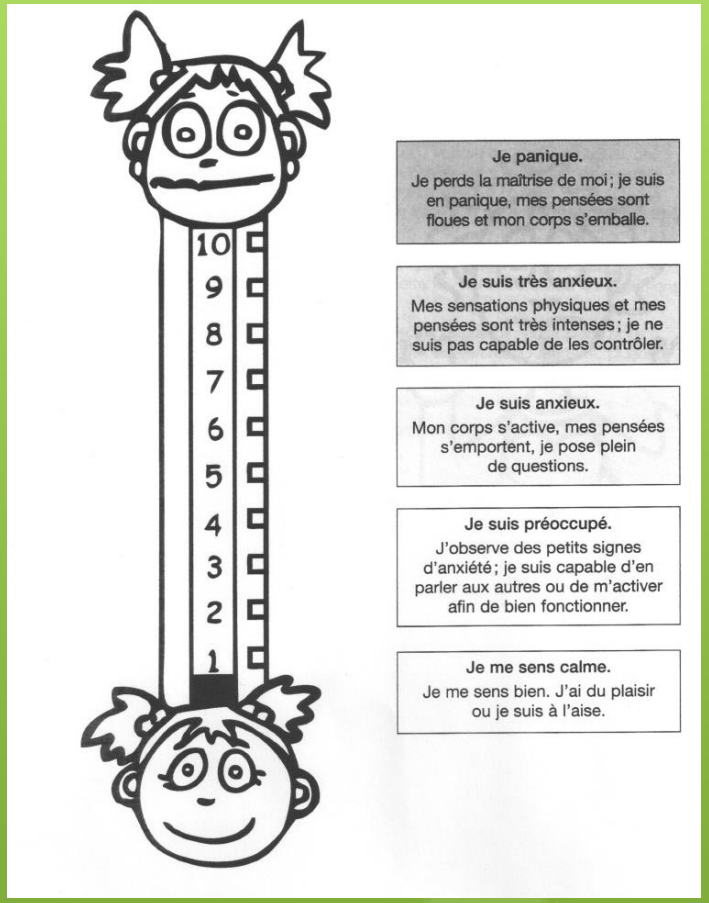
L’intimidation

- Qu’est-ce que l’intimidation?
- Les différentes sortes d’intimidation (directe et indirecte)
- Une nouvelle: la cyberintimidation (Internet et cellulaire)
- Les moyens pour que ça cesse

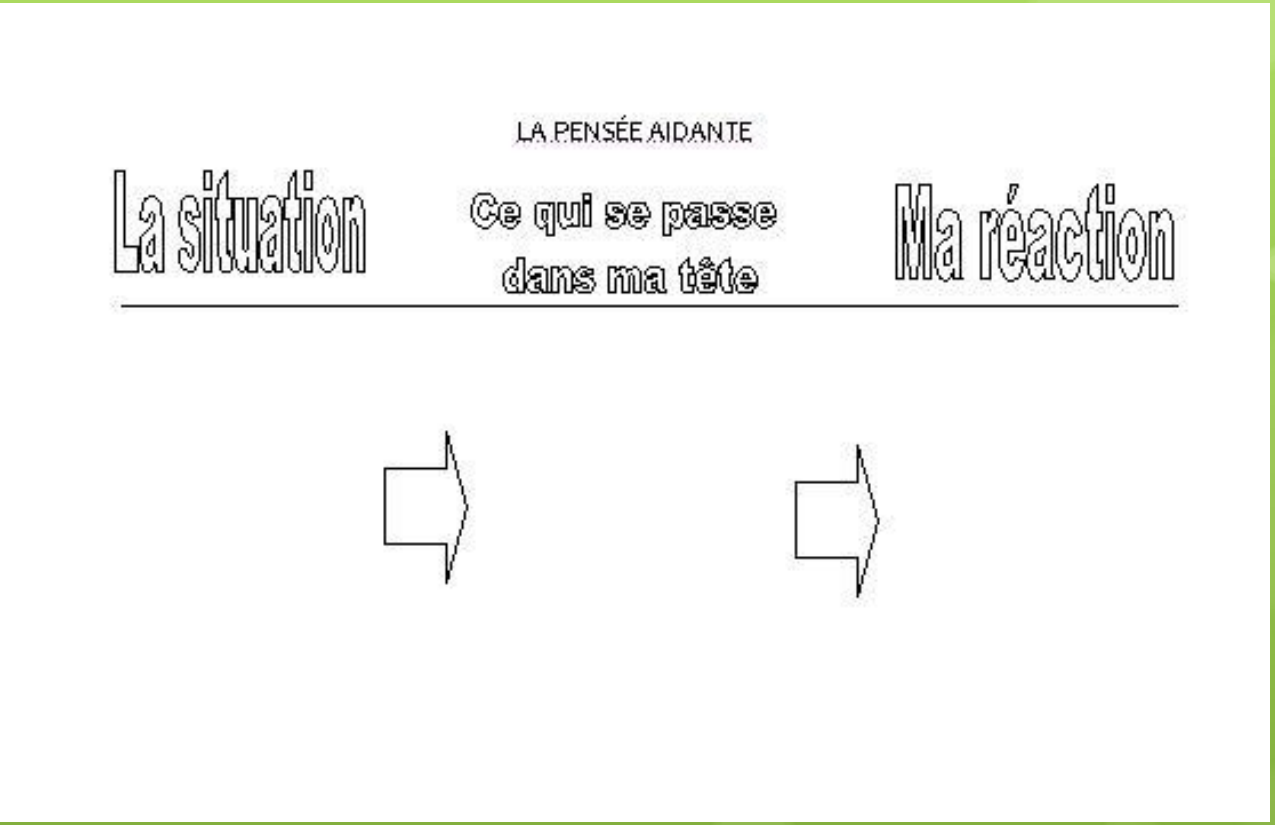
La gestion du stress

- Identifier le niveau de stress
- Identifier les symptômes physiques
- Comprendre l’impact des pensées
- Se donner des moyens

Le niveau de stress


10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
Je panique.
Je perds la maîtrise de moi ; je suis en panique, mes pensées sont floues et mon corps s'emballe.
Je suis très anxieux.
Mes sensations physiques et mes pensées sont très intenses ; je ne suis pas capable de les contrôler.
Je suis anxieux.
Mon corps s'active, mes pensées s'emportent, je pose plein de questions.
Je suis préoccupé.
J'observe des petits signes d'anxiété ; je suis capable d'en parler aux autres ou de m'activer afin de bien fonctionner.
Je me sens calme.
Je me sens bien. J'ai du plaisir ou je suis à l'aise.

Les pensées


LA PENSÉE AIDANTE
La situation
Ce qui se passe dans ma tête
Ma réaction

Les facteurs de protection

- Relation significative avec l'adulte
- Règles structurées
- Supervision parentale
- Évaluation positive (bonne capacité de gestion du stress)
- Buts personnels
- Habiletés sociales (pour réseau social)
- Bonne capacité de résolution de problèmes (sentiment d'auto-efficacité)

Des questions?

Références

- Parents d'ados, de la tolérance nécessaire à la nécessité d'intervenir, Céline Boisvert, collection CHU Ste-Justine.
- www.familles-ge.ch
- La motivation à l'école: un passeport pour l'avenir, Germain Duclos, collection CHU Ste-Justine.
- Ado:mode d'emploi, Michel Delagrave, collection CHU Ste-Justine.
- Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète. L'anxiété chez les enfants, les adolescents et les adultes. Gagnier, N. (2006) Montréal: Éditions de la Presse.
- L'estime de soi des adolescents, Germain Duclos, Danielle Laporte & Jacques Ross, collection CHU Ste-Justine.
- Comment vaincre mes monstres intérieurs: La gestion du stress pour les adolescents, Earl Hipp, collection Zéro Zizanie.
- Les troubles anxieux expliqués aux parents. Collection du CHUM Sainte-Justine pour les parents. Baron C. (2001) Montréal: Éditions du CHU Sainte-Justine.
- La peur d'avoir peur (3e ed.) Marchand, A. et Letarte, A. (2004) Montréal: Les Éditions Stanké.
- Association / troubles anxieux du Québec (ATAQ): association offrant de l'information, du soutien et de l'aide dans le domaine des troubles anxieux (www.ataq.org).
- www.phobies-zero.qc.ca
- Une centaine de trucs simples pour améliorer les relations avec votre enfant. Danie Beaulieu, Ph.D., Éditions Académie Impact.
- Une centaine de trucs simples pour améliorer les relations avec votre adolescent. Danie Beaulieu, Ph.D., les Éditions Académie Impact.